

DES ASTUCES POUR REMPLIR CETTE MISSION



Pas de pression

- Il faut être patient, le suivi peut prendre du temps.
- Encourager son enfant et éviter de lui parler de son poids en permanence.
- La pesée lors des rendez-vous est suffisante.
- Le même menu convient pour toute la famille.



Aucun aliment n'est interdit

- Servir les assiettes sans les surcharger.
- Si votre enfant n'a plus faim, il n'est pas obligé de terminer son assiette.
- Pour combler son appétit, il est mieux de manger lentement.
- Garder pour les jours de fêtes les boissons sucrées et les aliments très sucrés ou gras.
- Il est préférable d'éviter de manger entre les repas (petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner).



Bouger toute l'année en se faisant plaisir

- Montrer l'exemple : toutes les occasions sont bonnes pour faire des activités ensemble.
- Bouger en jouant : les aires de jeux sont un terrain idéal pour se dépenser.
- Limiter le temps passé devant les écrans et privilégier d'autres activités (activités manuelles, jeux de sociétés, sorties...).

ATTENTION
Inefficaces et souvent dangereux,
les régimes sont déconseillés
pour votre enfant.



**l'Assurance
Maladie**

**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION**
Liberté
Égalité
Fraternité



La mission pour aider
votre enfant face au surpoids.



Pour plus d'informations rendez-vous sur ameli.fr

Brochure élaborée en collaboration avec :



La mission pour aider les enfants de 3 à 12 ans face au surpoids



Votre enfant présente un surpoids ou son médecin a repéré un risque d'obésité ? Rassurez-vous, il est possible d'agir pour aider votre enfant à grandir en bonne santé. Pour le bien-être et la santé de votre enfant, son médecin vous propose **“MISSION RETROUVE TON CAP”**.

MISSION RETROUVE TON CAP C'EST QUOI ?



★ **Un accompagnement personnalisé**, pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.



★ **3 bilans : diététique, psychologique et d'activité physique.**



★ **Des rendez-vous de suivi nutritionnel et/ou psychologique.**



LES RENDEZ-VOUS

Les bilans et les rendez-vous de suivi sont l'occasion de **faire le point sur le rythme de vie de votre enfant** : ses activités, ses habitudes alimentaires, son sommeil et son bien-être... Ils sont **prescrits par le médecin de votre enfant et réalisés par des professionnels** exerçant dans un centre ou une maison de santé proche de chez vous.

Concrètement, comment ça se passe ?



Avec la prescription du médecin, **vous téléphonez à la structure de santé que vous avez choisie** pour prendre les rendez-vous. La liste des structures est disponible sur ameli.fr



Vous rencontrez avec votre enfant les professionnels qui vont l'accompagner. Les comptes-rendus des rendez-vous sont envoyés à son médecin.



Vous consultez le médecin de votre enfant pour **refaire le point**, une fois les rendez-vous réalisés.

Lors des rendez-vous, pensez à vous munir de votre carte Vitale et du carnet de santé de votre enfant.